

JA, ALI BOUA NOVINARKA LINIJE X NA VLASTITOM SE ISKUSTVU UVJERILA

Splitsku promociju knjige "Wingwave Coaching", nje-mačkih psihologa Core Besser Siegmund i Harryja Siegmunda, u knjižari Tisa-kmedia u City Centeru One iskoristili smo za razgovor s prof. **Silvijom Ferenac**, certificiranim wingwave coachom, koja je ujedno i prevoditeljica ove zanimljive knjige. Riječ je o praktičnom priručniku u izdanju Planetopije koji pomaže da se na jednostavan i brz način trajno oslobodimo mini trauma, strahova, briga... i da uspostavimo unutarnji mir, osnažimo samopouzdanje i naoružamo se pozitivnom energijom.

Usput, ja kao potpisnica ovih redaka, podvrgnula sam se i sama 'otpuhivanju' nekih vlastitih nelagoda da bih isprobala kako wingwave coaching funkcionira. Ili, preciznije, željela sam se osloboditi straha od vožnje liftom.

A evo kako je to otprilike izgledalo.

- Opišite mi kako točno izgleda osjećaj koji vas opterećuje i kojeg se želite riješiti - sugerira mi nježno Silvija dok oko sebe širi optimizam.

- Nekakvo siskanje u prsištu, nedostatak zraka, ubrzano disanje... - odgovaram.

- Sada čvrsto stisnite palac i kažiprst u prsten, kaže mi i pokušava razdvojiti moje prste. Radi se tzv. O-Ring testu, vrsti kineziološkog testa na ruci, kojim utvrđuje porijeklo i vrstu stresa. No, u prvom pokušaju ne uspijeva.

- Tražimo osjećaj koji izaziva vašu neugodu: ljutnja, strah itd... Prsten se otvara kada na demo krivca - objašnjava mi Silvija.

Nakon toga, moram si ponovno predočiti tu neugodnu situaciju.

- Pratite moju ruku pogledom, slušam nove upute. I slijedim njenu ruku koja maše ispred mene i kreće se brzo u smjeru lijevo desno i natrag u razini očiju, pa je podigne naviše, gledam za njom, pa opet u razini očiju... slijedim je, pa sve to ponovno sve brže i brže... Opet testira stisak prstiju.

- Prisetite se još jednom neugodnog događaja. Kako se sada osjećate? - pita me.

- Opuštenije, bez gropa u prsima, duboko dišem - priznajem.

Naravno, nastavljamo s procesom brisanja moje nelagode... pa još jedne.

Tijekom sat i pol vremena opuštena sam i bez gropa u prsima ušla u dizalo koje inače nerado koristim i nikada u njega ne ulazim sama, a hoću li se bojati ući u avion, jer ni letenje mi baš nije cool osjećaj, tek treba isprobati... ili bez straha otvoriti usta kod zubara na idućoj kontroli, vidjet ćemo...

- Brzi pokreti očiju u ovoj metodi igraju odlučujuću ulogu - pojašnjava nakon svega Silvija. Jednako ovako se mijenja položaj očiju tijekom pete faze sna poznatije kao REM faza, koja je nužna kako bismo tijekom spavanja izbrisali nakupljeni stres i pospremili nagomilane negativne emocije koje naš mozak nije uspio prebaciti u trajnu riznicu sjećanja pa stoji u nekakvom predvorju i prave nam nered. Ako ova faza sna izostane, mi se ne osjećamo dobro. Wingwave coaching imitira budnu REM fazu i pomaže da se nagomilane negativne emo-

Za wingwave coaching se ne može reći da je psihoterapija, ni savjetovanje, ni trening, riječ je o procesu kojim se potiču pozitivni potencijali koje neka loša emocija koči. Tako je Silvija Ferenac pomogla brojnim sportašima da postignu "onu desetinku sekunde" nužnu za pobjedu, a koja im je bila zakočena zbog osjećaja nepravde, lošeg članka u novinama ili zbog pritiska velikih očekivanja...

EDUKACIJA TRENERA

X Edukaciju wingwave coacheva za regiju provodi dr. **Nada Kaiser**, psihoterapeutkinja i profesorica u Stuttgartu i Nikaragvi, edukatorica za NLP, wingwave, coaching i psihoterapiju, a sve informacije o tome kako se možete uključiti u edukaciju nalaze se na web stranici www.icoach.hr i www.nlp-akademija.com.

PIŠE Javorka LUETIĆ



cije brzo i trajno neutraliziraju - pojašnjava coach i priznaje da joj ovaj izraz „coaching“ baš nije simpatičan jer mnogi ljudi ne razumiju o čemu se radi.

-Metoda je proizišla iz svakodnevnog terapijskog rada - otkriva prof. Ferenac, jedna od desetak praktičara ove tehnike koja se posljednjih nekoliko godina proširila po Hrvatskoj.

Inače, wingwave se isključivo primjenjuje na stabilnim i zdravim ljudima koje ponekad i naoko nevažni događaji mogu "ubosti" poput žalca i utjecati na njihovu učinkovitost. Takve se mini traume gomilaju, jer zbog njih nitko neće potražiti ni psihološku ni psihijatrijsku pomoć, i trpimo ih godinama. One neće bitno utjecati na zdravlje, ali oduzimaju nam snagu i kreativnost. Zato se za wingwave coaching ne može reći da je psihoterapija, nije ni savjetovanje, ni trening, riječ je o procesu kojim se potiču pozitivni potencijali koje neka loša emocija koči.

Dva sustava mozga

- U situaciji stresa prestaje komunikacija između emocionalnog i racionalnog sustava mozga. To je problem svih fobija. Wingwave obnavlja tu komunikaciju, za što je najbolji primjer trema prije ispita. I u slučaju kad smo dobro naučili dogodi nam se blokada zbog koje se u ključnom trenutku ne možemo sjetiti pravog odgovora. Koliko ste puta čuli sportaša koji se potuži "krenuo sam, a onda mi je ruka zablokirala". Radila sam s čovjekom koji godinama nije mogao ući u more zbog nekog neobjašnjivog straha. Sada može. To bismo mogli usporediti s ogrebotinom na CD-u, zbog koje on prestaje svi-



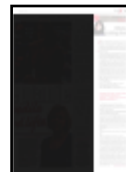
"Kroz ruke" Silvija Ferenac prošla je više od 500 osoba koje su se podvrgle metodi "wingwavea", a među njima je bila i naša novinarka
 VOKRO BARIĆ / ZGORNJE

Brzo tre očima oslob me straha e

ROBERT SELIGMAN (GIMNASTIČAR): OVO JE IZVRSNA METODA!

X Uz wingwave sam se pripremao za Svjetski gimnastički kup u Moskvi 2011. i jako sam zadovoljan ishodom. To je izvrsna metoda za pripremu nas vrhunskih sportaša. Često smo pod pritiskom, od nas se traži da ostanemo „na vrhu“, da budemo uvijek potpuno spremni, a ova metoda nam omogućuje da se brzo i učinkovito pripremimo na način da se riješimo stresa, nelagoda i osjećaja pritiska. Također nam pomaže da iskoristimo sav svoj potencijal, da se mentalno pripremimo za konkretnu situaciju npr. izvođenje neke vježbe ili tehnike, što je za mene kao gimnastičara jako važno. Posebno mi je bio zanimljiv kineziološki mišićni test, koji omogućuje da se cijeli proces precizno vodi i da se utvrdi točan uzrok, kao i tehnika vizualizacije i uživljanja u buduće situacije. Postupak je prilično kratak, ne mora se ponavljati i ne opterećuje, čovjek se osjeća ugodno i ne mora iznositi osobne detalje.





U PREDNOSTI 'WINGWAVE' METODE



Leptanje došlo od lifta

LEPTIROVA KRILA

✗ Autorica metode je inspiraciju za naziv Wingwave (wing-krilo; wave-valovi) pronašla u teoriji kaosa Konrada Lorenza prema kojoj samo jedan zamah leptirovih krila, kada pogodi pravo mjesto, može na drugom kraju svijeta izazvati velike promjene. Znači, mali postupak poput wingwave coachinga može izazvati velike i brze promjene ako radimo na uzroku i pogodimo pravi problem. Uz „Wingwave Coaching“ možete i sami raditi na sebi. Knjigu prati i CD sa snimkom 'Šetnje plažom' Larsa Luisa Lineka i vježbom za samostalni coaching koju možete koristiti u slobodno vrijeme i uvijek kada se želite osjećati ugodno.



Silvija Ferenc radila je s košarkašima Cibone

rati - ilustrira Silvija.

Znanstveno je utvrđeno da emocionalni dio mozga reagira brže od racionalnog i stoga nas ponekad negativne emocije koče u ostvarivanju punog potencijala. Kad otkrijemo koja je to emocija, zašto i kada je nastala lako ćemo je eliminirati. Kineziološki test s prstima je učinkovit jer se na ruci, koja je isprepletana velikim brojem živaca, savršeno reflektiraju događanja u mozgu. On se provodi unutar jedne sekunde, koliko je potrebno da neka informacija prijeđe iz racionalnog u emocionalni dio mozga, pa je mogućnost pogreške gotovo zanemarljiva - tvrdi Silvija, koja iza sebe ima odlične rezultate u radu s košarkašima Cibone, nogometašima, odbojkašima...

- Danas su u vrhunskom sportu igrači maksimalno motivirani, imaju savršene uvjete za trening, izvanredno su svladali tehniku igre i razlike među njima su u nijansama. Ponekad je osjećaj nepravde, loš članak u novinama o njihovoj igri ili pritisak prevelikih očekivanja... dovoljan da igrača blokira u želji da dade svoj maksimum. Moj posao je da te sitne emocionalne 'ožiljke' detektiram u individualnom radu. Uspjeh neće izostati uz uvjet da oni dolaze dobrovoljno i da uspostavimo povjerenje, a onda se sve pozitivno odrađeno sa svakim igračem reflektira na timsku igru i to odmah - pojašnjava sportska "coacherica".

Sloboda izbora je važna

S ponosom ističe i da je radila na pripremi našeg gimnastičara Roberta Seligmara za nastup na Svjetskom kupu u Moskvi, gdje je osvojio brončanu medalju. I kod njega je postojala jedna sitna "ogrebotina" koja mu je smetala da vježbu izvede besprijekorno.

- Pronašli smo je i prebrisali, što je savršeno dobar osjećaj - priznaje Silvija.

- Dosada sam radila s više od 500 osoba kroz više od tisuću sati "treninga" s vrhunskim sportašima, liječnicima, glumcima... i poslovnim ljudima. Čak 90 posto njih svjedoči da su nakon wingwavea kao novi, puni snage i samopouzdanja - kaže Silvija, koja je licencirana za Life, Business & Sport Coaching, a ujedno je profesorica talijanskog i njemačkog jezika. Otkrila nam je da stalno radi na vlastitoj edukaciji, da se educira i iz područja psihoterapije. Jer joj je životni moto - imati slobodu izbora i raditi uvijek ono što je veseli, uz to užasava se pomisli da bi se cijeli život bavila istim poslom. Možda bi i njoj tada trebao coach.

GDJE POMAŽE?

✗ Wingwave se primjenjuje kod stresa, uspostavljanja ravnoteže između posla i privatnog života, pripreme za ispite, intervjua za posao, planiranja karijere, donošenja odluka, ali pomaže i u povećanju koncentracije, mentalne i emocionalne pripreme sportaša, menadžera i umjetnika, kod straha od javnog nastupa, trema pred ispit, straha od leta avionom ...